

● 血圧

18歳以上の成人における血圧レベルの定義と分類

分類	最高(収縮期)血圧 (mmHg)		最低(拡張期)血圧 (mmHg)	判定	生活習慣改善のポイント
低血圧	< 90			B(心配なし)	【高血圧の場合】 1. 塩分を控える (目標は1日10g未満)
低血圧	90 ~ 99				2. 肥満を防ぐ
至適血圧	< 120	かつ	< 80		3. 適度な運動
正常血圧	< 130	かつ	< 85		4. ストレスをためない
正常高値血圧	130 ~ 139	または	85 ~ 89		5. 禁煙・節酒
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99	C1(経過観察)	【低血圧の場合】
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109	E1(要精密検査)	1. 規則正しい生活
重症高血圧	180	または	110	F(要治療)	2. 良質の蛋白質を摂る
収縮期高血圧	140	かつ	< 90	(経過観察 ~ 要治療)	3. 適度な運動